OH!

#Quédate EnCasa

Los Tiempos

Cochabamba, Bolivia
22 de mayo de 2020
N° 1093

Entrevista
La activista Claudia González habla de su trabajo en la Fundación Alalay. **P2**

Salud
Consejos para enfrentar la Covid-19 antes de flexibilizar la cuarentena. **P4**

Vivir bien
Dos pasteleras dan recetas sencillas para endulzar a mamá en su día. **P10**

"SUPERMAMÁS"

ORIENTACIÓN. La imagen de la madre que se encarga de todo, puede causar mucho estrés y más aún frente a la emergencia sanitaria. **P4**

7 apps útiles para embarazadas

DÍA A DÍA. Ya no hay excusa para olvidar la fecha de tus ecografías o para saber qué alimentos son los mejores para ti y tu bebé

Texto: Redacción OH!
Fotos: Archivo

Gracias a las nuevas tecnologías, hoy puedes tener acceso a toda la información, (literalmente, en la palma de tu mano). Sin embargo, a veces, tanta cantidad de aplicaciones, sitios web, foros y demás puede ser apabullante. Por supuesto que, ante dudas sobre tu salud y la de tu bebé, lo mejor es que acudas al especialista. Mientras tanto, aquí tienes algunas aplicaciones gratuitas que valen la pena probar en esta inolvidable etapa de tu vida.

1 EMBARAZO Y BEBÉ

Aplicación desarrollada por el sitio web Babycenter, utilizado por cientos de millones de padres en todo el mundo. La aplicación para Android es gratuita y descargándola tienes acceso a un completo calendario que, semana a semana, describe los cambios en tu cuerpo, en tu vida y en el bebé que crece dentro de ti.

También puedes acceder a videos, un buscador de nombres y contactarte con la comunidad para conversar con mujeres que esperan a su bebé para el mismo momento que tú.

2 IPREGNANT

Aplicación muy completa disponible para iOS, que proporciona información sobre las diferentes etapas del embarazo, así como también permite personalizar los avisos (para agendar los turnos médicos, que te recuerde tomar las vitaminas o el ácido fólico, etc.).

Como novedad, permite almacenar información de un embarazo pasado junto a la actual. Está disponible tanto en versión gratuita como deluxe.

3 MAMÁS EN FORMA

La entrenadora Kaisa Tuominen es la responsable de esta aplicación premiada, diseñada para aquellas embarazadas que quieren verse y sentirse bien.

Incluye ejercicios para realizar en las diferentes etapas del embarazo, así como preparatorios para el momento del parto y acceso a una comunidad online. Disponible en forma gratuita para iOS desde la App Store.

4 TU EMBARAZO

Disponible en cualquier parte del mundo y para y Android, esta app ayuda y acompaña a las madres durante los nueve meses del proceso de gestación. Ofrece espectaculares animaciones en 3D que muestran cómo el bebé crece semana a semana, así como una serie de herramientas prácticas y divertidas para el seguimiento del embarazo: un controlador de peso, un contador de patadas y un cronómetro para medir la frecuencia de las contracciones.

Detrás de esta app está el equipo médico de Clínica Zuatzu (España), compuesto por expertos ginecólogos, obstetras y especialistas en medicina fetal, quienes han aportado consejos y recomendaciones para guiar a las futuras mamás en cada etapa del embarazo.

5 BELLY SNAPS

Una de las cosas que más apetece hacer -casi desde el principio del embarazo- es compartir algunos momentos especiales con familia y amigos cercanos. Con BellySnaps podrás enviarles de la manera más sencilla fotos y ecografías. También puedes realizar todo tipo de montajes que querrás compartir con los demás. Disponible para Android.

6 NOMBRES DE BEBÉ DE WINKPASS

La app Winkpass, disponible para iOS, permite seleccionar los nombres favoritos, de forma visual y muy sencilla y permite incluso compartirlo a través de los perfiles de redes sociales de los usuarios. incluye una enorme base de datos con más de 25.000 nombres y puedes comprender el significado que hay detrás de ellos. También puedes acceder a los principales nombres, por ejemplo, en los Estados Unidos durante los últimos 100. Una interfaz sencilla e intuitiva.

7 MY NEW BABY

Por último, para hacer más entretenidas las horas de espera en los diferentes consultorios o para aprovechar los momentos de ocio por la licencia por maternidad, en este divertido juego puedes cuidar de una mamá embarazada, tejer prendas para su bebé o decorar el dormitorio. Con más de 20 actividades, esta aplicación puede descargarse en forma gratuita.

OH! STAFF
SÍGUENOS EN:

Multimedia
Mira la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com/oh

Directora Los Tiempos: Luz Marina Canelas Arze **Subdirector Los Tiempos:** Luis René Baptista Canedo **Jefa de Redacción:** María Julia Osorio M. **Subjefe de Redacción:** Michel Zelada C. **Macroeditora Doble Click y OH!** Elizabeth Arrázola S. **Editora de OH!** Claudia Eid Asbún **Periodistas:** Rafael Sagárnaga (La Paz) Adriana Trigo Amador (Cochabamba) **Fotógrafos:** Hernán Andia Andrés Herbas **Macroeditor de Arte y Diseño Gráfico:** Ramiro Moncada Averanga **Diseño:** Jheison Muiba M. **Fotocromía:** Rafael Sejas. **mail:** oh@lostiempos-bolivia.com **Departamento Comercial:** Wenddy Paco **Impresión:** Editorial Canelas S.A. **SEDE COCHABAMBA** PLAZA QUINTANILLA • CASILLA 525 **Telf. piloto:** 4254567 **Gerencia:** 4255835 **Fax:** 591 4 4254567 **Los Tiempos e-mail:** webmaster@lostiempos-bolivia.com **OFICINA REGIONAL SANTA CRUZ** Calle Velasco N 388 Esq. Mercado **Telf.:** 591 3 335154 **Fax:** 591 3 335152 **OFICINA REGIONAL LA PAZ** EDIFICIO CÁMARA DE COMERCIO PISO 13, OFICINA 1303 AV. MARISCAL SANTA CRUZ **Telf.:** 591 2 357142 •343853 **Fax:** 591 2 362383 **Bolivia**

ACTIVISTA. La directora de la Fundación Alalay lanzó una campaña para los enfermos de coronavirus y apoyo a las familias más vulnerables durante esta emergencia sanitaria

Claudia González: “Queremos devolver con amor lo que vivimos”

Texto: Rafael Sagárnaga
Fotos: Cortesía

Siendo casi una adolescente, Claudia González Moreno inició la tan sublime como sacrificada empresa que implica rescatar niños sin hogar. Tres décadas más tarde tiene consolidada la Fundación Alalay en el eje central del país. Hace seis semanas, debido a una serie de irregularidades en la atención médica, perdió a su esposo, Richard Sandóval, afectado por la Covid-19. Lejos de que la tragedia la doblegue, González se ha embarcado en un nuevo activismo a favor de los afectados por la pandemia. Sobre su singular vocación conversó con OH!

- Muy jovencita, un niño que la conmovió le cambió la vida y luego las de muchos otros, ¿no es cierto?

-Era el año 1990, yo estudiaba ingeniería civil y tenía 18 años. Una mañana, a eso de las 7:00, fui a dar un examen al edificio de la Universidad Mayor de San Andrés que está frente al obelisco. Y vi cómo unos 30 niños salían de debajo de la estatua del Soldado Desconocido y luego la mayoría se iba hacia la plaza San Francisco. Entonces, me acerqué a uno de los más pequeñitos que estaba sentado en la acera. Tenía siete años y se llamaba Joaquín Verástegui. Le invité a desayunar y me contó su historia.

No había conocido a su padre, su mamá lo maltrataba mucho y lo entregó luego a su abuelita. Cuando ella murió, Joaquín tuvo que irse a vivir a la calle. Pasado un tiempo lo invité a vivir a mi casa. Al escuchar todo lo que él me contaba decidí salir a la calle a buscar a otros como él y llegué al exparque zoológico. Allí ellos iban todas las noches a eso de las 00:00, unos 70 niños con sus cartones. Jugaban fútbol y luego se subían a dormir a los árboles del parque.

Entonces, organicé un grupo de jóvenes voluntarios para ir juntos. Íbamos a jugar fútbol con ellos, de 00:00 a 2:00. Les dábamos comida y ayuda diversa para sus necesidades más básicas. Así nació Alalay.

- ¿Cuáles fueron los siguientes pasos?

- Durante tres años trabajamos sólo en las calles. Los inscribimos al colegio, recuerdo que hacían sus tareas en el mismo parque. En 1993, un donante alquiló una casa para ellos en la avenida Montes y Pisagua. Era una casa bien antigua, viejita y no tenía nada. Allí llevé a 40 niños para que vivan.

TRABAJO. González en la firma de un acuerdo con la Alcaldía paceña y representantes del club Real Madrid

Entonces, me puse a buscar medios para mantenerla. Gracias al apoyo de la familia, amigos y la gente que veía el trabajo logramos equiparla. Fue posible hacer que esos 40 niños estudien y se capaciten. Luego crecimos durante ya prácticamente 30 años.

-¿Qué características tiene hoy Alalay, ya convertida en una fundación?

-Tenemos presencia en La Paz, El Alto, Cochabamba y Santa Cruz. Apoyamos a niños, adolescentes y familias que viven en las calles. Pero además tenemos un programa de prevención para niños y familias que están en situación de violencia intrafamiliar. Ello porque hace unos 15 años nos dimos cuenta de que los niños aumentaban en las calles y debíamos hacer algo para prevenir. Uno de los factores más importantes que determina que los niños vivan en la calle es la violencia que hay dentro de la familia.

El programa de prevención se basa en

COBERTURA. Claudia González durante una entrevista por su trabajo.

las escuelas sociodeportivas. A través de ellas buscamos que los niños no tengan que huir de sus casas por la violencia que hay ni tampoco que sean echados. Trabajamos entonces para fortalecer la familia, la escuela, la comodidad para que ellos puedan vivir con una cultura del buen trato. Atendemos, entre los dos programas a 5.000 niños al año. Nos apoyan diversas instituciones.

-Sin duda su esposo fue parte de esa larga lucha para consolidar Alalay. ¿Desde qué año él se sumó al proyecto?

- Conocí a mi esposo en la facultad, el año 98. Él estudiaba ingeniería electrónica. Él también tomó parte de las actividades, del trabajo en las calles, de las ayudas. Respaldó la creación de la organización y apoyó siempre a los niños.

- Lamentablemente, hace unas semanas, su partida trajo un cambio inesperado a su vida. Fue un hecho marcadamente polémico. ¿Qué pasó?

- El 16 de marzo acabábamos de regresar de un viaje que hicimos a Nueva York. Desde el 17 mi esposo empezó a sentirse algo mal del estómago, luego surgieron otros síntomas y él decidió aislarse en casa. El 23 de marzo llamamos al Servicio Departamental de Salud (Sedes) para que le tomen la prueba de la Covid-19. El Sedes llegó el 25 a hacerle la prueba. Al día siguiente, mi esposo amaneció muy mal, con muchísima tos, escupía sangre y tenía dificultad para respirar.

Lo llevamos a la clínica del Sur donde la neumóloga le diagnosticó neumonía y dijo que debía ser hospitalizado. Más tarde desde el Sedes llamaron a la clínica y comunicaron que mi esposo tenía coronavirus. Lo aislaron y procedieron a atenderlo. Yo y mi hija nos aislamos también en casa. De pronto, al mediodía del 27, él me llamó y me dijo que lo estaban llevando a la fuerza a un hospital. Lo llevaron al hospital de La Portada que es un centro para enfermos de Covid-19 no graves, pero mi esposo ya estaba con neumonía.

-¿Dónde debían haberlo llevado?

-Por protocolo, él debía haber sido transferido a un hospital que tenga respirador y terapia intensiva. Pero lo trasladaron a La Portada. Él se comunicaba cada vez menos con nosotras que no podíamos salir de casa porque estábamos en cuarentena. Los médicos casi no nos informaban, simplemente repetían: "Está estable, está estable". Nada más.

El domingo 29 de marzo, me llamó la directora de Salud de la Alcaldía y me dijo que mi esposo necesitaba un respirador. Me sorprendí al saber que en La Portada no había médico intensivista ni respirador. En esa urgencia, llamamos a la clínica del Sur para que lo vuelva a recibir, pero fue en vano. La clínica negó el reingreso de mi esposo. Arguyó que sus equipos no estaban desinfectados y que sus intensivistas eran médicos de más de 60 años, por lo tanto, del grupo de riesgo.

Finalmente, nos avisaron que lo trasladarían al hospital del Norte, en la ciudad de El Alto, donde había un respirador. Según el informe médico, mi esposo fue trasladado en una ambulancia sin que vaya ningún médico con él. Estaba ya grave, lo llevaron sólo con oxígeno y con una asistente que optó por irse delante de la ambulancia. Nadie acompañaba a mi esposo. Él murió cuando llegaba al hospital del Norte.

-Pareciera que fue una suma de falta de equipos de bioseguridad, ignorancia y miedo al contagio que afectó a varios de los responsables, ¿no?

- También existe eso. Mi esposo era el paciente número seis de Covid-19 en Bolivia, hoy ya son más de 3.000. La gente en ese momento tenía mucho miedo. Muchos no contaban con los equipos de bioseguridad. Y los que tenían, por desconocimiento y temor al contagio, probablemente no se animaban a ayudar. No me explico cómo mi esposo pudo ir desde La Paz hasta El Alto, en ese estado, sin nadie que monitoree su traslado. Sólo la falta de equipo o el miedo al contagio lo explican.

- ¿En qué estado se hallan los procesos legales?

- La Fiscalía inició una investigación que está tomando su curso. No tenemos muchos avances, me imagino debido a la cuarentena. Esperamos que la justicia obre de manera transparente y oportuna. Además, que hubo un compromiso del Gobierno el 30 de marzo.

El entonces Ministro de Salud dijo que habría investigaciones, un proceso y una auditoría médica. Lo mismo señaló el Alcalde. Estamos a la espera de que las cosas se regularicen. Queremos saber qué pasó para que mi esposo no tenga acceso a un respirador que le salve la vida.

- La tragedia la ha impulsado a un doble activismo: sigue con su apoyo a los niños y ahora lucha por salvar pacientes afectados por el coronavirus. ¿Por qué?

- Como familia pasamos días muy duros por una enfermedad muy cruel que te aísla de los seres a quienes amas. Uno tiene que vencer la enfermedad prácticamente solo, más aún cuando no hay el equipamiento esencial para sobrevivir.

Nuestro compromiso siempre ha sido estar al lado de los más vulnerables. Comprendimos que si esto le pasó a mi esposo, a Richard Sandóval, entonces le puede pasar a cualquier boliviano. Emprendimos entonces la campaña "Unidos por un respiro" con un objetivo: devolver con amor todo lo que vivimos. Queremos darle la oportunidad de vivir a quienes enfrenten esas dificultades.

A la campaña se unieron la Fundación Banco Mercantil Santa Cruz; AxS, la empresa donde mi esposo trabajó durante ocho años; Sudamericana de Seguros y el Rotary a nivel nacional. El objetivo es comprar insumos de bioseguridad y equipamiento médico para hospitales de todo el país. Se ha reunido una base 111 mil dólares para que la gente pueda también donar. Invitamos a los lectores de Los Tiempos a unirse a esta campaña a que nos apoyen a través de la cuenta del Banco Mercantil. Todo apoyo será bienvenido.

DETENER LA PROPAGACIÓN. Según la pediatra infectóloga María Elena Calderón, no debemos sentir miedo ni pánico, pero sí ser conscientes de los alcances de esta nueva enfermedad

Entre el miedo, la prevención y el coronavirus

Texto: Claudia Eid
Foto: Archivo

En enero de este año y ante las medidas de cuarentena adoptadas primero en China, se decía que la mascarilla, o barbijo como se conoce en Bolivia, se convirtió en un símbolo de miedo: quien la usaba demostraba que ya había sido infectado por éste. Pero, el pasado fin de semana varios tests realizados con hámsteres probaron que el uso de mascarilla reduce notablemente la propagación del nuevo coronavirus, según indicaron expertos de la Universidad de Hong Kong.

Éste es uno de los primeros estudios para comprobar si el uso de mascarilla puede impedir que los portadores sintomáticos o asintomáticos del virus SARS-CoV-2 infecten a otros individuos.

Dirigidos por el profesor Yuen Kwok-yung, reconocido experto en coronavirus, los investigadores prepararon dos jaulas: una con hámsteres previamente infectados y otra con animales sanos, y luego situaron una al lado de la otra.

Colocaron mascarillas quirúrgicas entre ambas jaulas y activaron un flujo de aire de la jaula con hámsteres enfermos a la de animales sanos. Los resultados han mostrado que la transmisión del virus se redujo más del 60% cuando se les colocaba las mascarillas.

También se ha comprobado que el miedo afecta a nuestra salud física y psicológica, ya que cuando tenemos esta reacción nuestro cuerpo produce una secuencia de efectos tanto físicos como psicológicos. Algunos estudios afirman que el miedo es la emoción que más consecuencias produce en nuestro interior.

Ante la emergencia sanitaria que estamos viviendo y ante la próxima flexibilización de la cuarentena, la pediatra infectóloga del hospital del Niño Manuel Ascencio Villarroel de Cochabamba, María Elena Calderón López, afirma que no se debe sentir miedo ni pánico, pero hay que estar conscientes de esta enfermedad, ya que es un nuevo virus muy contagioso. Pero existen formas de disminuir su transmisibilidad para evitar su propagación y complicaciones.

¿Todo depende del sistema inmune?

Calderón explica que las infecciones en general comprometen al sistema inmune, es decir, las defensas naturales del organismo y si esta inmunidad está afectada por alguna causa previa, como una enfermedad preexistente como la hipertensión arterial, diabetes, asma, desnutrición, etc., las complicaciones que se presenten por el nuevo coronavirus serán de graves a severas, inclusive llegando a la muerte.

¿Todos vamos a enfermar?

La pediatra infectóloga indica que se estima que en un 60 a 70 % en un tiempo prudente la población contraerá el virus generando anticuerpos, una protección o inmunidad que no se sabe cuánto puede durar, se dice que es aproximadamente un año.

Además, este nuevo coronavirus va a permanecer por mucho tiempo con nosotros y se convertirá en una gripe estacionaria de invierno.

CUIDADOS. Los especialistas recomiendan no descuidarse con las medidas de bioseguridad.

¿Es efectiva la medida de la cuarentena?

Para Calderón, las medidas de distanciamiento social reducirán la tasa de infección hasta en un 90%, esto evitará que los sistemas de salud colapsen. No adoptar esas medidas sería catastrófico, especialmente en nuestro país, como se está viendo en muchas ciudades.

¿Cuáles son las recomendaciones en caso de enfermar?

La especialista explica que tenemos que tomar en cuenta que, de los infectados, entre un 70 y 80% de los que se enfermen presentarán formas leves, lo que significa que ese porcentaje sentirá entre dos o tres signos o más como tos, fiebre, pérdida del olfato, dificultad para respirar, cefalea o malestar general. Estos pacientes pueden ser tratados en sus domicilios con un seguimiento médico adecuado e indicaciones de acuerdo al estado en que se encuentre el paciente. Un 15% de los enfermos tendrá formas moderadas, es decir, que ese porcentaje va a requerir hospitalización, por ejemplo, si es que presenta una neumonía necesitará hospitalizarse. El 5% restante presentará formas graves, estos pacientes van a requerir terapia intensiva y son pacientes que generalmente tiene enfermedades de base, como las nombradas anteriormente. Generalmente son mayores de 65 años si éste 5% no se trata de manera adecuada puede llegar a fallecer.

A nivel mundial se están realizando múltiples investigaciones para encontrar un tratamiento seguro y eficaz para tratar la Covid-19 y eventualmente, una vacuna que reúna también ambas condiciones, dice Calderón.

VIDA CONSCIENTE

CECILIA_JORDAN

Health Coach
Facebook: Cecilia Jordán · Vida Conciente
Mail: info@ceciliajordanyanez.com
Teléfono: 774-84555

Ten hijos...el mundo necesita mejores personas

Si les puedo dar un solo consejo a las mujeres en el Día de las Madres, sería este: tengan hijos. Al menos uno, pero si es posible dos o tres...

Los hijos son nuestros maestros, nos vienen a enseñar mucho más de lo que nosotros les enseñamos a ellos. Vienen a romper paradigmas, a resaltar tus imperfecciones...

He viajado mucho por el mundo, y sí me sentía exitosa, fue una época muy gratificante en mi vida. La independencia que sentía era maravillosa. Aun así, siento que nada me ha cambiado de manera tan permanente que tener hijos.

Olvídate de las historias de que los hijos cuestan caro. Los hijos te hacen ser consumidores conscientes, te das cuenta que esa cartera no era tan importante después de todo y de que tus zapatos que compraste hace dos años todavía sirven y te quedan perfectos. De repente tienes más y solamente un par de pies.

APRENDIZAJE

LOS HIJOS SON NUESTROS MAESTROS, NOS VIENEN A ENSEÑAR MUCHO MÁS DE LO QUE NOSOTROS LES ENSEÑAMOS A ELLOS.

Trabajas diferente, con mayor enfoque y empuje. Tienes nuevas metas y sueños. Los hijos nos hacen superar todos los límites: de cansancio físico, de lo que es posible y nos hacen ver todo de una manera nueva y diferente.

La alimentación es ahora súper importante, ¿qué son los macronutientes? y ¿qué vitamina tenía la naranja? Comienzas a comer verde sólo para que tus hijos te vean. Eres mucho más saludable...Tus hijos te regalan unos 15 años más de vida.

De repente te ves a ti misma preocupándote por el mundo. Comienzas a saber cómo reciclar la basura, a hacer trabajo comunitario...heeeey, usemos menos plástico! Quieres convertirte en el ejemplo de ser humano de tu hijo, quieres ser su heroína y no hay impulso más grande que ese.

Tus hijos son tus espejos. Vienen a ayudarte a enfrentar tus propias sombras, si los dejas. Si realmente te permites conectar con ese niño interno tuyo, reconoces y tratas de cambiar tus trazos de personalidad que ves ahora en ellos. Te ponen a prueba, el día que se tiran al piso en el supermercado porque quieren unos dulces (que muy estratégicamente colocan a su altura en la caja de salida de los supermercados), quieres salir corriendo, gritar, te sientes agresivo, impaciente y autoritario. Pero, te detienes, respiras y te das cuenta que lo puedes hacer mejor, que lo quieres hacer mejor, por él.

Un hijo te hace ser una persona más responsable, no volverás a conducir sin cinturón o a beber si conduces, porque si no estás aquí, ¿quién amaría y cuidaría de tus hijos de la misma forma en tu ausencia? Y si todavía no crees que son razones suficientes, ten hijos para sentir el olor de su pelo, siempre perfumado, para sentir esas manitos abrazándote cuando llegas a casa, para tener una fuente ilimitada de besos.

Ten hijos para sentir por un momento que eres la persona más importante y más linda que pisa el planeta y para verte duplicada en una sonrisa, un gesto o una expresión.

Ten hijos para reaprender la delicia de un baño de espuma, de correr sin estar en una carrera, de mirar un desfile de hormigas o de comer un helado debajo de la mesa.

Y entenderás cuando los tengas que muy poco les vas a enseñar, sino que, lo que necesitas es aprender. Ten hijos porque el mundo necesita que nos convirtamos en mejores personas.

FAMILIA. Con el confinamiento, las supermamás han asumido aún más roles de los que cumplían. No sobreexigirse y compartir responsabilidades son algunos de los consejos que comparten las expertas

RELAJANDO LA IMAGEN DE "SUPERMAMÁ"

Texto: Adriana Trigo Amador
Fotos: Danilo Balderrama (70343323)
Modelos: Carolina Tardío y Olivia Saenz Tardío
Maquillaje: Álvaro Eid (http://alvaroeid.com)

La supermamá, aquella figura que todo lo puede, acostumbrada a moverse en múltiples espacios, ahora luce su capa y superpoderes en un solo escenario: el hogar, pero, cumpliendo con más roles y responsabilidades.

La psicóloga Sijam Ismael dice que la cuarentena exige de las mamás más dedicación que en "tiempos normales". Fuera del trabajo rutinario, ahora son dueñas de casa a tiempo completo, son trabajadoras a distancia, se encargan de sus niños y también son profesoras.

"El reto es muy fuerte", dice la psicóloga Raquel Melgar y acota que no es posible que lo hagan solas. "Como mujeres, todavía vivimos en ese condicionamiento de que debemos 'demostrar' que valemos, que somos fuertes, que estamos capacitadas y merecemos reconocimiento. Esta creencia de la cual somos (consciente o inconscientemente) todavía parte, nos lleva a la sobreexigencia, a la autocrítica y a la autodesvalorización", remarca. La especialista indica que, a partir de esto, es lógico estar en una situación de sobreestrés. "Nos exigimos poco menos que perfección en todo lo que hacemos", añade.

Si eres una mamá que se exige y sobreexige demasiado, Melgar recuerda que eres humana. "El humano se equivoca, siente emociones que no siempre 'le gustan', se frustra, se enoja, se entristece, se descubre a sí mismo como limitado y con errores", resalta.

La experta acota que nos ha tocado vivir una situación que para todos es una "sorpresa", pues es la primera vez en la vida que todo el planeta ("gracias a la comunicación instantánea") está compartiendo a tiempo real eventos comunes que nos han llevado a quedarnos "atrapados" en nuestras casas con nuestros hijos, pareja (si la hay) y familia extendida.

"Tener todo organizado e inflexible y la sensación de 'deber' crea angustia en los niños y estrés en los padres", advierte Ismael.

Ambas expertas han transitado un camino con consultantes mamás, por lo que dan algunos consejos que pueden ayudar a otras mujeres en la misma situación.

1 RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

Todo comienza por compartir responsabilidades en el hogar. Ya se mencionó este punto en ediciones anteriores y ambas expertas insisten en su importancia. Melgar apunta que la clave para salir de la situación de agobio que esto produce está en aprender a distribuir cargas de acuerdo a las posibilidades de cada uno de los miembros de la familia; sin que como madre te sientas culpa-

CUESTIÓN DE PERSPECTIVA

Pese al panorama de incertidumbre y miedo, el confinamiento y la emergencia sanitaria pueden ser una oportunidad para conectar con la familia y vivir la maternidad desde otra mirada. Nadia (nombre ficticio), de 37 años y madre de dos niños, cuenta que, pese a la preocupación abrumadora de cuidarlos y cuidarse, enfoca su día a día en agradecer. "Agradezco por el tiempo en familia, sin prisas. El habernos vuelto un equipo, en el que no sólo nos ayudamos, sino que crecemos juntos", enfatiza.

Cecilia (39), madre de un niño de 10 años, relata que ella y su hijo antes de la pandemia tenían toda la agenda llena en la semana, por lo que permanecer tranquilos y sobre todo proactivos fueron sus principales objetivos. Menciona que tienen una rutina de lunes a viernes que incluyen los horarios de las clases en línea. Manifiesta que definitivamente pasa más tiempo con su hijo. "Por la edad, noto ciertas actitudes y comportamientos que me permiten corregirlo en el momento. Nada de esto sucedía antes. Siento que tengo un rol más completo como madre, ya que antes y debido al trabajo, no podía compartir todo lo que ahora hago con mi hijo", comenta.

"Saldremos de esto así, juntos, siendo mejores personas. Ese es el remedio que el mundo necesita", concluye Nadia.

ble o creas que vales menos por eso.

Para Ismael, esta cuarentena es una oportunidad para compartir y participar en la vida de los niños. Aconseja dar responsabilidades diarias a los niños y hacerles notar que su contribución es importante en la casa. Estas responsabilidades deben ser adecuadas a su edad.

Melgar sugiere, por ejemplo, fijar un día para cada miembro de la familia, de este modo la mamá también puede tener un día de "ocio", en el cual se puede dedicar a lo que más le gusta.

2 SÉ FLEXIBLE Y CREATIVA

Ismael destaca que en este contexto cada día es un desafío. Si bien es importante planear una rutina diaria y un ritmo en las actividades, es imprescindible ser flexible a los cambios que se puedan presentar en el momento. Señala que hay actividades que no se pueden dejar de hacer, como los almuerzos y cenas porque es el momento de intercambio familiar.

Recuerda también que uses tu imaginación y creatividad para transformar las tareas y momentos compartidos en situaciones agradables.

3 APRENDE CON ELLOS

Melgar recomienda que, al acompañar a los hijos en sus tareas, puedes permitirte el decir "no sé", sin sentir que tu imagen se deteriora. Cuenta que algunas mamás con las que ha estado hablando han encontrado en el "no sé, aprendamos juntos" una excelente forma de relacionarse con sus hijos y una oportunidad de aprendizaje.

4 HABLA DE TUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Melgar explica que, por obvio que parezca, a veces no nos permitimos ello. Nos exigimos "dar la talla", estar a la altura de las circunstancias y eso carga con un peso extra. Aconseja, de acuerdo a la edad de los hijos, comunicar lo que en ese momento estás sintiendo, ya que podrás cultivar una relación más cercana y por tanto más sana, en la cual les enseñas, con el ejemplo, a compartir lo que en ese momento sientes. "Facilitará que ellos también lo puedan hacer en el momento en que así lo necesiten", agrega.

5 SI TE TOCA HACER TELETRABAJO

Sijam aconseja que, si tienes trabajo online, es útil reservar un espacio en la casa para realizar esta actividad, ya que los niños saben que cuando estás ahí, estás trabajando. "Aprenden a respetar tu tiempo y necesidades", adiciona.

Por otra parte, Melgar sugiere que, si no tienes quién te apoye en casa, les expliques que pueden "trabajar juntos", puedes darles un reto para que lo realicen en el mismo espacio en el que tú estás y que aprendan a respetar esos momentos en los que estás en reunión o haciendo un informe. "Les brindará también la oportunidad de reconocer el enorme esfuerzo que haces", afirma. Si los hijos son pequeños, sugiere que les expliques que este tiempo es como cuando van al kínder o a la guardería: te cuentan lo que pasó al salir. "Permíteles aprender que hay un tiempo para cada cosa y, a no ser que sea una emergencia, pídeles que lo respeten. Premia su buen comportamiento con una palabra de agradecimiento, un beso, un abrazo o un tiempo extra de juegos compartidos", adiciona.

6 UN TIEMPO Y ESPACIO PARA TI

Si bien las mamás están cumpliendo con múltiples funciones, Melgar indica que es importante poner un límite y con ello saber darse un espacio, en el cual te permitas hacer aquello que te apetece, sin ser interrumpida ni responder a requerimientos. "Sólo si eres lo suficientemente 'egoísta' para tener en cuenta tus propias necesidades, podrás tener la energía necesaria para atender las necesidades de los que se encuentran a tu cuidado", asevera. En caso de tener bebés, aconseja solicitar a tu pareja o a quienes están compartiendo la casa contigo que se hagan cargo por un momento. "Un tiempo para ti misma te devolverá la energía y tolerancia", acota.

Ismael especifica que es importante participar en reuniones informales por internet, hacer llamadas y sociabilizar con otras personas, en otros niveles. Para bajar la tensión y ansiedad, recomienda que hacer ejercicios o jugar con los niños en los que se gaste energía (correr, saltar, bailar) se convierta en rutina. También aconseja meditar, ya que a los niños les encanta, lo toman como un juego y hay muchas aplicaciones adecuadas a la edad.

SI ERES MADRE PRIMERIZA

Melgar explica que para las mamás primerizas, quienes han sido sorprendidas por esta situación, los controles mensuales, las vacunas o las consultas sobre el crecimiento del bebé pueden convertirse en fuentes de estrés. Para encarar ello aconseja:

- **Aprende a conversar con tu pareja.** De manera que puedan autocontrolarse y no entrar en crisis. La experta recuerda que las vacunas y los controles podrán hacerse luego. "No pienses que estás fallando y relájate con los: tengo que...debo de...Menos autoexigencia y más aceptación te ayudarán a llevar mejor el momento", enfatiza.
- **Busca una red de apoyo y consulta.** Melgar recomienda en primer lugar, que sea tu madre (si es posible) o alguien de tu familia en quien confíes y amigas con bebés pequeños. Los clubes de "madres y lactancia" que se encuentran en las redes pueden ser un buen sistema de contención
- **Proyección personal.** Melgar aconseja que si tienes planes y proyectos de desarrollo personal/profesional (que por este tiempo se han visto paralizados), la actitud con la que enfrentes este desafío determinará tu estado de ánimo para no sentir agobio ni frustración. "Todo ocurre en el momento exacto para tu perfecto aprendizaje y crecimiento. Cree en ti misma y en que hay una oportunidad de desarrollo y aprendizaje en las vivencias que estás atravesando", resalta.

TRAMPAS. Desde páginas que ofrecen tratamientos contra el coronavirus hasta las extorsiones con astutos virus se multiplicaron varias veces desde marzo en el mundo

El virus que trajo la cuarentena: delitos cibernéticos

ANÓNIMOS. La ventaja del anonimato y la velocidad juegan a favor de los ciberdelincuentes.

Texto: Redacción OH!
Fotos: Archivo

En los últimos 25 años y hasta la llegada de la Covid-19, los virus que más problemas le generaban al planeta se habían vuelto completamente artificiales. Causaban dolores de cabeza, sí, y hasta muertes, probablemente, pero provenían de la cabeza de algunos delincuentes y malentretenidos cada vez más perversos. No es por nada, pero con la cuarentena mundial consecuente al coronavirus, estas mentes perversas no sólo que volvieron a pedir supremacía, sino que se multiplicaron.

Las cifras que confirman el aumento de la ciberdelincuencia llegan desde diversas fuentes. Autoridades judiciales argentinas revelaron este 17 de mayo, por ejemplo, que durante la cuarentena los hackeos y otras prácticas fraudulentas crecieron un 500 por ciento. Mientras tanto, en México, donde cerca de 20 millones de los empleados del país realizan en estos días trabajos desde sus casas, vía internet, según un informe oficial, 34 por ciento de ese total reportaron haber recibido correos electrónicos de "phishing" relacionados con el tema Covid-19.

RASTREO. La operación "Pangea" se basó en rastreos cibernéticos de vendedores de fármacos oristio.

Aunado a este riesgo, el informe arroja un aumento de 49 por ciento en el uso de "Shadow it", es decir, dispositivos, softwares, servicios y aplicaciones fuera del control del departamento de informática de las empresas, principalmente para videoconferencias, mensajería instantánea y servicios de almacenamiento de archivos.

Así la ciberdelincuencia parece expandirse a tanta o mayor velocidad que la Covid-19. Según los expertos, no le resulta difícil, pues encuentra terreno fértil en la incertidumbre, el aislamiento, la información falsa y la búsqueda desesperada de remedios y respuestas.

CIBERPOLICÍAS VS CIBERLADRONES

Apenas comenzó la crisis sanitaria tanto la Policía Internacional (Interpol) como la Organización de las Naciones Unidas (ONU) advirtieron sobre un notorio incremento de páginas que ofrecen tratamientos milagrosos contra el coronavirus o el material sanitario que se ha vuelto más requerido en el planeta. Los resultados, según incontables casos, resultaron mercadería defectuosa o inexistente y, con frecuencia, a precios desorbitados.

Europol, la Policía Europea comunitaria, también reveló que los ataques informáticos que utilizan el miedo a la Covid-19 como señuelo se habían multiplicado por cinco en marzo respecto del mes anterior.

A principios de mayo, Interpol ejecutó la operación "Pangea" en 90 países. Se detuvo a 125 personas y se decomisó cerca de 34.000 mascarillas falsas y millones de fármacos. Paralelamente logró clausurar más de 2.500 páginas web en las que se vendía este tipo de materiales. Entre los fármacos intervenidos sobresalen las incautaciones de hidrocloroquina, el medicamento antimalaria que ha sido recomendado por diversos estudios y médicos de diversos países, tras una sonada polémica con la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En gran parte de los medicamentos incautados se comprobó o la ausencia del principio activo, o dosis alteradas o fármacos caducados que fueron obtenidos de manera irregular. Pangea resultó una operación con escasos antecedentes similares, lo que muestra la intensificación del tipo de delito en tiempos de cuarentena y con proyección al futuro.

Según la F5 Labs, un laboratorio de investigación de amenazas y cibercrimen, para el año 2021, en función a la aceleración que han experimentado los ciberdelitos, estos podrían implicar un costo mundial anual de 6.000 millones de dólares.

EXPLOTAR EL MIEDO

El director del programa global contra la cibercriminalidad de la Oficina de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (ONUDD), Neil Walsh, las actividades delictivas se han disparado en la red. El experto advirtió que el negocio criminal se realiza en base al miedo que ha surgido debido a la pandemia. Explicó que la comercialización de equipos sanitarios falsos y supuestas curas pueden llegar a ser letales. Los excesos vendieron hasta curas como beber gel desinfectante con más de un 70 por ciento de alcohol.

"Es realmente una locura –señaló Walsh-. En una situación normal la mayoría se detendría y pensaría: espera, esto suena muy raro. Pero en esta atmósfera donde la gente tiene miedo y se siente perdida, algunos lo aceptan".

La cautela recomendada llega incluso a advertir mensajes de instituciones como la OMS o de destacadas clínicas y médicos muy prestigiosos. Pero también bajo tentadoras ofertas de servicios como Netflix y operadoras de TV Cable. Ello porque sus nombres, utilizados bajo la apariencia de mensajes oficiales, suelen servir a los piratas para infectar las computadoras con virus.

En ese escenario, no pasó de moda el "phishing", es decir, el envío de correos electrónicos que suplantan a empresas, bancos y otras instituciones para dirigir a la víctima a una web falsa donde se les roban sus datos. Según han advertido especialistas y autoridades, los ciberdelincuentes atacan los ordenadores de sus víctimas con virus del tipo "ransomware".

Los "ransomware" infectan el sistema al abrir la víctima un archivo maligno o instalar una aplicación trampa.

PASARELA. Parte de la colección Otoño-Invierno 2020 del diseñador chino Han Wen, que se mostró en febrero como parte del evento de moda "China, estamos contigo".

VIRTUALES. Los eventos de París y Milán ya han anunciado que su nuevo formato es virtual y se celebrarán en julio, mientras Tokio ya salió de la tradicional pasarela

Todo lo que hay que saber sobre las nuevas semanas de la moda

Texto: Agencias
Fotos: AFP

En marzo, Tokio ya celebró su pasarela bianual en streaming y con realidad aumentada. México busca formatos interactivos para hacerlo el próximo mes y muchas firmas de prestigio, como Chanel, están investigando otras alternativas tecnológicas. Mientras que se anunció que la próxima Semana de la Moda Masculina de París, del 9 al 13 de julio, también será por internet con filmes y videos, según explicó la federación francesa. Además, la próxima Semana de la Moda de Milán será "digital", anunció la semana pasada la Cámara Nacional de la Moda Italiana (CNMI), que dio como fechas del 14 al 17 de julio.

Debido a la pandemia de coronavirus, la semana del "prêt-à-porter" programada en París, del 23 al 28 de junio, y la de alta costura, del 5 al 9 de julio, fueron canceladas.

¿El aislamiento social cambiará para siempre el ritual de los desfiles?

Parece que sí. El verano pasado, los organizadores de la semana de la moda de Estocolmo anunciaron que dejaban de hacer desfiles tradicionales; el esfuerzo logístico que suponen tiene consecuencias ambientales y, en su lugar, anunciaron un nuevo modelo que "encaje con las necesidades del actual paradigma de cambio", contaban desde la organización.

La crisis del coronavirus ha acelerado dicho cambio. Armani fue el primero en cancelar su desfile en abierto el 24 de febrero y retransmitirlo en streaming para editores y compradores. En París, los diseñadores chinos no pudieron acudir a presentar sus colecciones; muchos lo hicieron con videos explicativos que enviaron personalmente a la prenda. Cuando terminó esta semana de la moda, el 3 de marzo, Louis Vuitton, la última marca en desfilar, ya tenía preparada su nueva colección en formato virtual, para que todos aquellos que no pudieran acercarse a los showrooms de la firma tuvieran la posibilidad de apreciar las prendas en detalle desde sus casas.

PRÓXIMOS EVENTOS

"Organizamos una Semana de la Moda Digital como respuesta a estos tiempos que vivimos", reiteró el presidente de CNMI, Carlo Capasa.

La entidad "ofrecerá una plataforma digital en la que se programarán fotos y videos, entrevistas y declaraciones entre bastidores con los momentos más creativos (...) Todo según un calendario con espacios dedicados a cada marca", explicó.

El calendario contará además con un nuevo contenido, se trata de "lecciones magistrales" en vivo de importantes personalidades del mundo de la moda.

Además de proyectar los desfiles con las colecciones de la "Milano Digital Fashion Week", una plataforma estará "totalmente a disposición" para la exposición de los trajes, "un instrumento vital para la campaña de ventas a compradores internacionales".

En las salas de exposición se podrá presentar la marca, con fotos y videos de sus colecciones.

La iniciativa ha sido programada en los canales digitales de CNMI: cameramoda.it, Instagram, Facebook, Linkedin, Weibo y YouTube.

POSTRES PARA SORPRENDER A MAMÁ

RECETAS. Dos pasteleras comparten preparaciones sencillas y deliciosas para agasajar a mamá en su día

Texto: Redacción OH!
Fotos: Cortesía Karina Balanza y Yadina Ramallo

Un dulce bocado en copa, brownies y merengues con un toque especial y no podía faltar un versión distinta y deliciosa del cheesecake. Karina Balanza de Le Petit Patisserie y Yadina Ramallo de Bakery comparten recetas de postres sencillos y exquisitos para consentir a mamá. Además de degustar dulces aperitivos en familia, demostrarás tu cariño de la forma más dulce: con un obsequio hecho por tus propias manos.

"MOUSSE DE CHOCOLATE EN COPA"

INGREDIENTES:
(Para 4 copas)
- 1 taza de chocolate amargo
- 1/2 taza de crema de leche
- 3/4 taza crema de leche semimontada
- 1 paquete de galletas María
- Fruta a elección para decorar

PREPARACIÓN:
Derretir el chocolate en microondas revolviendo cada 30 segundos. Calentar la crema de leche y unir ambos formando una crema espesa, dejar tomar temperatura ambiente y agregarle la crema previamente batida a medio punto (cuando forma picos no muy firmes). Integrar todo muy bien y reservar en frío.

ARMADO:
En una copa de vidrio, colocar las galletas procesadas y seguir con la mousse de chocolate. Dejar en frío por dos horas para que tome la consistencia deseada. Una vez bien fría, decorar con lo que más guste.

PARA DECORAR CON GRANOLA: (OPCIONAL)
- 1 taza avena
- 1/4 taza polvo de almendra
- 1/8 taza cacao
- 1/8 taza azúcar morena
- 1/4 taza aceite
- 1/4 taza miel
- 1/4 taza chispas de chocolate

Mezclar todos los ingredientes hasta que estén bien integrados y llevarlos al horno a 140 grados por 30 minutos.

TIP
Balanza explica que la combinación con granola queda bien porque le da el toque crocante que se busca. Indica que puedes remplazar la granola por chocolate picado y la fruta que prefieras. "Siempre es bueno darle un toque de frescura con frutas a la decoración de nuestros postres. A mí personalmente me encanta", comenta la pastelera.

"CHEESECAKE FRÍO DE DULCE DE LECHE"
(Para 12 porciones)

INGREDIENTES BASE:
- 1 1/4 galletas María procesadas
- 1/2 taza de mantequilla fundida

Mezclarlos y acomodarlos en un molde de 20 cm de diámetro aproximadamente. Llevarlos al horno a 180 grados por 10 minutos. Luego, reservar.

INGREDIENTES RELLENO:
- 1 taza de crema de leche
- 3/4 de taza de queso crema
- 1/2 taza dulce de leche
- 1 cucharada de gelatina sin sabor, hidratada en 5 cucharadas de agua
- 1/3 dulce de leche para decorar

PREPARACIÓN:
Batir el queso crema con el dulce de leche hasta formar una crema homogénea. Por separado, batir la crema de leche a medio punto y unir ambas preparaciones. Llevar la gelatina hidratada al microondas por 10 segundos hasta disolver y agregarla a la mezcla de cheescake. Llevar todo sobre la base de galletas previamente horneada y reservar 12 horas en frío. Una vez desmoldado, decorar con dulce de leche y fruta a elección.

TIP:
Balanza recomiendo agregar la gelatina poco a poco igualando temperaturas para evitar que se formen grumos en la preparación. Indica que se puede cambiar las galletas María por las de chocolate.

KARINA BALANZA
Karina Balanza Abularach es la creadora y el alma detrás de Le Petit Patisserie.

"FUDGE BROWNIES"

INGREDIENTES:
(12 porciones)
- 4 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharilla de esencia de vainilla
- 200 g de mantequilla derretida (un paquete)
- 1 taza de cocoa el Celinda
- 1 pizca de bicarbonato
- 1 1/2 de harina bella flor

PREPARACIÓN:
Mezclar en un bowl a mano todos los ingredientes secos. Batir claras de huevo a punto nieve, aumentar yemas, mantequilla y esencia de vainilla con movimientos envolventes. Aumentar poco a poco la mezcla seca en un pyrex enmantequillado, llevar al horno a 180° por 35 minutos.

Dejar enfriar y cortar en cuadrados. Poner el topping de tu preferencia: dulce de leche, chocolate o leche condensada.

TIP:
Ramallo recomienda dejar enfriar completamente el postre para que, al momento de cortar, queden cuadrados perfectos. Otro tip que sugiere es usar chips de chocolate semiamargos para obtener una consistencia más húmeda.

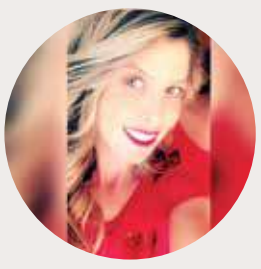
"QUIERO MÁS"
INGREDIENTES:
(12 porciones)
PARA EL MERENGUE
- 8 claras de huevo
- 1 1/2 taza de azúcar

PARA LA CREMA
- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de crema de leche Nestlé
- Leche PIL (medida en la lata de leche evaporada)
- Azúcar a gusto
- 1 cucharilla de vainilla
- 3 cucharas de maicena

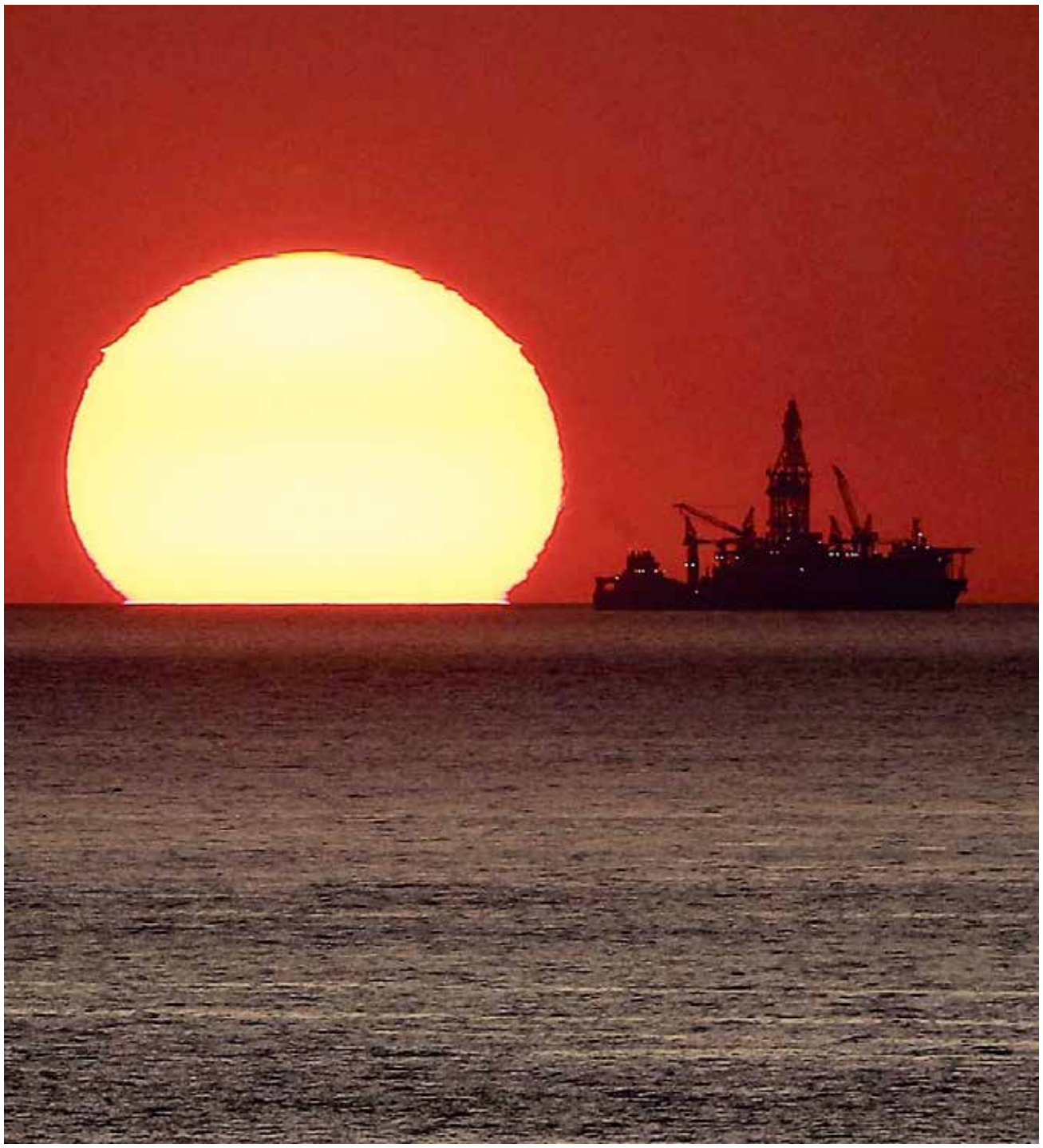
PREPARACIÓN:
Batir las claras a punto nieve y agregar el azúcar. En un pyrex enmantequillado poner el merengue en forma de copos o si tienes manga pastelera, armar merengues grandes. Luego, poner al horno unos 40 a 50 minutos. Una vez listo, dejar enfriar en el horno para evitar que se bajen. Después, colocar las leches en una olla a fuego mínimo y batir para evitar grumos. Agregar la maicena (disuelta), vainilla y batir hasta que espese.

En el pyrex de los merengues, hacer espacio entre cada merengue y vaciar la crema preparada. Decorar con duraznos (opcional). Refrigerar por 1 hora y disfrutar.

TIP:
¿Qué aconseja Ramallo para hacer merengues perfectos?, no abrir el horno hasta completar el tiempo de cocción para evitar que se bajen.



YADINA RAMALLO
Yadina Ramallo es la fundadora y el talento culinario detrás de Bakery.



EL PETRÓLEO EMPIEZA A SUPERAR SU MAYOR BAJÓN HISTÓRICO

HISTÓRICO. El fresco recuerdo del shock de los precios negativos marca la memoria de las consultoras. Sin embargo, tres señales hicieron renacer el optimismo económico

Texto: Redacción OH!
Fotos: AFP

Las voces más optimistas lo mostraron como el campanazo que anuncia el final de la cuarentena planetaria y el principio del repunte económico, aunque no necesariamente a gran velocidad. Resulta que esta semana el mercado del petróleo dio señales de reponerse del "shock" provocado por el derrumbe repentino, próximo al 30 por ciento, de la demanda en abril, como consecuencia del parón de las economías del planeta por el coronavirus. La propia Organización de Países Exportadores de Petróleo (OPEP) reconoció que abril sería considerado el peor mes de la historia del mercado del petróleo.

Así, por ejemplo, la semana empezó con noticias alentadoras y una posterior tendencia positiva. Los precios del petróleo subieron el lunes a máximos de dos meses. Ello sucedió ante preliminares resultados positivos de una posible vacuna contra el coronavirus, el optimismo sobre la reapertura de las economías en diversas potencias y decenas de países y los recortes de producción de los principales países productores. Un acuerdo que llegó como la cereza de la torta porque era considerado difícil por más de un analista, acuerdo que ya tenía un antecedente de frustración en marzo.

Las cotizaciones de los dos principales referentes de precios dieron saltos que marcaron el optimismo. Los futuros (contratos de compra/venta que acuerdan condiciones en el presente) del Brent para entrega en julio ganaron 2,31 dólares, o un 7,1 por ciento, a 34,81 dólares por barril. En tanto, el West Texas Intermediate (WTI) subió 2,39 dólares, o un 8,1 por ciento, a 31,82 dólares el barril.

LA MEJOR ALZA DESDE MARZO

Fueron los máximos valores de cierre en más de dos meses de crisis histórica para ambos contratos. Pocos días antes del 11 de marzo los precios comenzaran a colapsar. No se había alcanzado un acuerdo para recortar el bombeo entre la Organización de Países Exportadores de Petróleo (OPEP) y Rusia, grupo conocido como OPEP+. Entonces el bajón impulsado por la cuarentena resultó abismal.

El mercado del petróleo ha corregido así parte del desequilibrio existente hace un mes, cuando el West Texas se adentró por primera vez en la historia en precios negativos. El escenario, propio de un filme de ficción, surgió ante el excedente récord de crudo y las dificultades para encontrar almacenamiento disponible. Es decir, se producía petróleo sin mayores recortes, pero el mundo lo consumía a niveles mínimos, por lo que literalmente sobraba en tal demasía que su cotización era negativa.

Pero en la primera parte de mayo, la OPEP+ ha reducido fuertemente las exportaciones de crudo, según compañías que hacen seguimiento a los embarques. Ello sugiere un fuerte inicio en el cumplimiento de un nuevo pacto para recortar la producción.

En Nueva York, el barril de WTI para entrega en junio subió 8,1 por ciento a 31,82

dólares. Por primera vez desde el 17 de marzo superó los 30 dólares. "Los precios del crudo inician estos días con buen pie con los inversores esperando un incremento de la demanda", destacó Robbie Fraser del coloso consorcio industrial y tecnológico Schneider Electric.

"Cuando algunos países prevén flexibilizar las medidas de confinamiento y las restricciones a los desplazamientos en las próximas semanas, vemos ya indicios de un incremento de la demanda en Estados Unidos, con un alza significativa del consumo de gasolina –señaló-. También hay señales claras de mayor actividad en las refinerías chinas, lo cual sostiene las importaciones (chinas) y permitió a las abundantes reservas mundiales reducirse un poco".

El alza también recoge datos preliminares de la vacuna de Moderna Inc para la Covid-19, la primera en ser probada en Estados Unidos, que mostraron que producía anticuerpos protectores en un pequeño grupo de voluntarios sanos, dijo el lunes la compañía.

CRISIS. Operación cerca de Loco Hills en abril de 2020 en el condado de Eddy, Nuevo México. La producción industrial de Estados Unidos cayó un récord de 11.2 por ciento durante ese mes.

CONFIANZA EN LAS BOLSAS

Ya los analistas de la consultora Goldman Sachs descartaron la semana pasada que el precio del petróleo en EEUU repitiera el derrumbe histórico sufrido hace un mes, coincidiendo con el vencimiento mensual de los futuros.

Según señaló Goldman Sachs entonces, los recortes de producción se han materializado de manera más rápida de lo esperado, y la demanda de crudo comienza a dar síntomas de reactivación a medida que aumenta el número de países que levanta las medidas de confinamiento.

"Ningún productor esperaba a principios de marzo que estaríamos ahora con unas cifras de producción tan bajas y, aún así, muchos de ellos se han unido para salvar el mercado, -opinó el jefe de mercados petroleros de la consultora Rystad Energy, Bjornar Tonhaugen-. Más vale tarde que nunca".

Eso sí, para atemperar el optimismo, el analista advirtió que los precios del petróleo no volverían a los niveles anteriores a la crisis por lo menos durante la segunda mitad de este año porque aún debe reducirse el "gigantesco exceso" de existencias de petróleo.

La mejoría del precio del petróleo obviamente impulsó una recuperación de las bolsas de valores. Las europeas rebrotaron el lunes, tras su peor semana en dos meses, con los inversores a la espera de una recuperación económica gradual. Las petroleras Total SA, BP Plc y Royal Dutch Shell Plc lideraban las ganancias con una subida de casi el 4 por ciento. No sólo las petroleras mejoraron. Por ejemplo, el conglomerado siderúrgico alemán Thyssenkrupp AG subió un 7 por ciento.

Tiendas, restaurantes y peluquerías iniciaron sus reaperturas en Italia esta semana, mientras que otros epicentros del brote como Nueva York y España dieron paso a un levantamiento gradual de las restricciones que han sumido a la economía mundial en una grave recesión.

EL EXTRAÑO FENÓMENO

Según los expertos, los precios negativos constituyen una anomalía económica atribuible a megadesajustes entre oferta y demanda. No se trata de precios que no recuperan costos, sino, mucho peor, de precios que superan los costos, pero se pagan para evitar costos mayores. Por su naturaleza son coyunturales, pero pueden ser señales que anuncian transformaciones estructurales. Nunca existieron en la historia petrolera, hasta que el "coma inducido" de la pandemia estableció el precedente de abril de 2020.

El cierre de las posiciones de futuro de mayo en Estados Unidos llevó a los compradores de barriles "financieros" que buscaban deshacerse de sus posiciones a pagar para que los compradores asumieran los riesgos de evacuación y almacenamiento de barriles físicos en instalaciones saturadas.

Las instalaciones en Cushing (ciudad del Estado de Oklahoma), centro neurálgico de almacenamiento del crudo estadounidense, acumularon producción hasta el tope. El WTI (precio de referencia para el crudo de EEUU) cotizó el 21 de abril de 2020 en extremos valores negativos (-37,6 dólares). No ocurrió lo mismo con la cotización del crudo Brent porque sus transacciones están más ligadas a la demanda asiática y europea donde todavía se cuenta con cierta capacidad de almacenaje.

CAMBIO CLIMÁTICO. Richard Gnodde, CEO internacional de Goldman Sachs, habla en un evento para lanzar la agenda de finanzas privadas para la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el cambio climático 2020 (COP26) en Guildhall en Londres.

De cualquier manera el inventario relevado a nivel mundial de capacidad de almacenamiento disponible registra unos 1.200 millones de barriles. Si consideramos un excedente productivo (cortes incluidos) de alrededor de 20 millones de barriles por día, en dos meses esa capacidad estaría saturada.

El petróleo, todavía la energía dominante en el balance energético mundial, con la logística internacional más desarrollada y con almacenamiento físico en todo el mundo para amortiguar los desajustes de oferta y demanda (en tierra y en barcos que sumaron almacenamiento flotante), saturó las instalaciones disponibles porque la demanda de 100 millones de barriles día (barriles por día) se redujo en abril a 70 por el shock económico.

447660/22

PAREJA. George Clooney con su esposa Amal Alamuddin. EFE/EPA/ETTORE FERRARI

ESTRELLAS QUE VIERON LA MUERTE DE CERCA

EXPERIENCIAS. Artistas como Anne Hathaway o Leonardo DiCaprio han tenido vivencias cercanas al límite de sus vidas y viven para contarlas

Texto: Manuel Noriega
Fotos: Efe/Reportajes

Aunque pertenezcan al Olimpo del cine, las estrellas que pueblan Hollywood son mortales. Algunos de ellos, de hecho, han reconocido haber pasado por una experiencia cercana a la muerte. Desde George Clooney a Tom Hanks, pasando por Isla Fisher o Anne Hathaway.

George Clooney ganó un Óscar por su interpretación en la cinta "Syriana", de 2005, pero el precio que pagó, según comentó el propio actor fue alto. Mientras rodaba una de las escenas, en la que se simulaba una situación de tortura, el actor sufrió una grave lesión.

En la escena, Clooney dio con su cuerpo en el suelo de una manera agresiva. "Pensé que tenía un infarto. Era como tener la sirena de un tren dentro de mi cabeza. No podía mantenerme en pie", manifestó el también director, productor y guionista sobre aquel incidente, según publicó la revista Lecturas en 2014.

El actor fue trasladado inmediatamente desde Marruecos, donde roda-

EN UNA FIESTA. Isla Fisher posa en 2019 durante una fiesta de Vanity Fair. EFE/EPA/NINA PROMMER

PROMOCIONANDO SU TRABAJO. Mark Whahberg en una presentación en Los Ángeles. EFE/EPA/DAVID SWANSON

ACTOR. Leonardo DiCaprio ha pasado por varias situaciones en las que su vida ha corrido serio peligro. EFE/PAUL BUCK

ban, a Los Ángeles. Allí, el equipo médico parecía desconocer el origen del intenso dolor de Clooney, hasta que el hermano de la también actriz Lisa Kudrow, neurólogo de profesión, se percató de que perdía líquido raquídeo.

La lesión era más grave de lo que pensaban. Se sometió a tratamiento durante semanas y llegó a comentar que hasta pensó en el suicidio.

HATHAWAY, VACACIONES DESAFORTUNADAS EN HAWAI

Anne Hathaway, que ha aparecido en películas como "Serenity", "The Hustle" o "Interstellar", casi muere durante unas vacaciones en la isla de Hawai en el año 2014.

La actriz se metió en el océano para practicar surf y quedó atrapada por la corriente. Cayó de la tabla e intentó nadar hacia la orilla, pero no conseguía acercarse por la fuerza del agua.

Finalmente, la actriz neoyorquina pidió ayuda y fue socorrida por unos surfistas que consiguieron ponerla a salvo. Al final, todo quedó en un susto y un pequeño corte.

DICAPRIO, EN TRES OCASIONES

Leonardo DiCaprio, protagonista de "Titanic" y "The Revenant", también ha estado cerca de que se lo llevara la parca. Concretamente, en tres ocasiones.

"Mis amigos me han nombrado la persona con la que menos quieren hacer aventura extrema, porque siempre parece que estoy a punto de ser parte de un desastre", comentó el artista a la revista Wire.

El actor contó al medio que, mientras estaba haciendo submarinismo en Sudáfrica, un tiburón blanco entró en la jaula en la que se encontraba. "La mitad de su cuerpo estaba dentro y estaba intentado morderme", añadió tras el incidente.

Otro episodio que podía haber terminado en tragedia le sucedió durante una jornada de paracaidismo.

"Tiramos del primer paracaídas y estaba enredado. El instructor con el que estaba lo cortó. Ni siquiera pensé en el paracaídas extra, así que pensé que estábamos cayendo en picado derechos hacia nuestra muerte", dijo el actor. El segundo, aunque también estaba enredado, finalmente se abrió y pudieron aterrizar.

En otra ocasión, DiCaprio volaba rumbo a Rusia cuando un motor del avión explotó. "Estaba sentando allí, mirando el ala, cuando el ala entera explotó en una bola de fuego. Era el único que estaba mirando en ese momento", rememoró. El aparato finalmente aterrizó en el aeropuerto de emergencia JFK de Nueva York.

ISLA FISHER, UN ACCIDENTE A LO HOUDINI

Isla Fisher casi se ahoga en cierta ocasión cuando se encontraba realizando una escena de la película "Now you see me" (2013). Tenía que reproducir un truco de escapismo bajo el agua al estilo Harry Houdini, cuando la cadena a la que estaba ligada se atascó impidiéndole nadar hacia la superficie.

"Todos pensaron que estaba actuando fabulosamente, pero, en realidad, me estaba ahogando", dijo la actriz a un medio estadounidense.

Mientras Fisher luchaba por desembarazarse de la cadena, un miembro del equipo se dio cuenta de que algo iba mal y activó el mecanismo de emergencia para vaciar el tanque en el que se encontraba, salvando la vida a la actriz.

MARK WAHLBERG Y SUS PESADILLAS

Los atentados terroristas del 11 de septiembre de 2001 es uno de los acontecimientos más trágicos de la historia de EEUU.

Después de que los dos aviones se estrellasen contra las Torres Gemelas de la ciudad de Nueva York, hubo personas que contaron cómo, por casualidades, no habían embarcado en alguno de los aparatos siniestrados. Mark Wahlberg confesó unos años después que él fue una de esas personas.

Estaba programado que el actor se subiese al bordo del vuelo 11 de American Airlines que luego se estrelló contra una de las torres, pero decidió cambiar sus planes y acudir a un festival de cine en Toronto (Canadá).

Wahlberg aseguró haber tenido hasta 50 pesadillas sobre lo que hubiese pasado de haber viajado en él.

TOM HANKS, CASI MÁS QUE UN NAÚFRAGO

El actor y productor californiano Tom Hanks se encontraba rodando en las islas Fiyi el filme "Cast away" (2000), una historia de cómo un empleado de la compañía de transportes FedEX sobrevive en una isla desierta tras un accidente de avión. Pero durante el rodaje se cortó en la pierna.

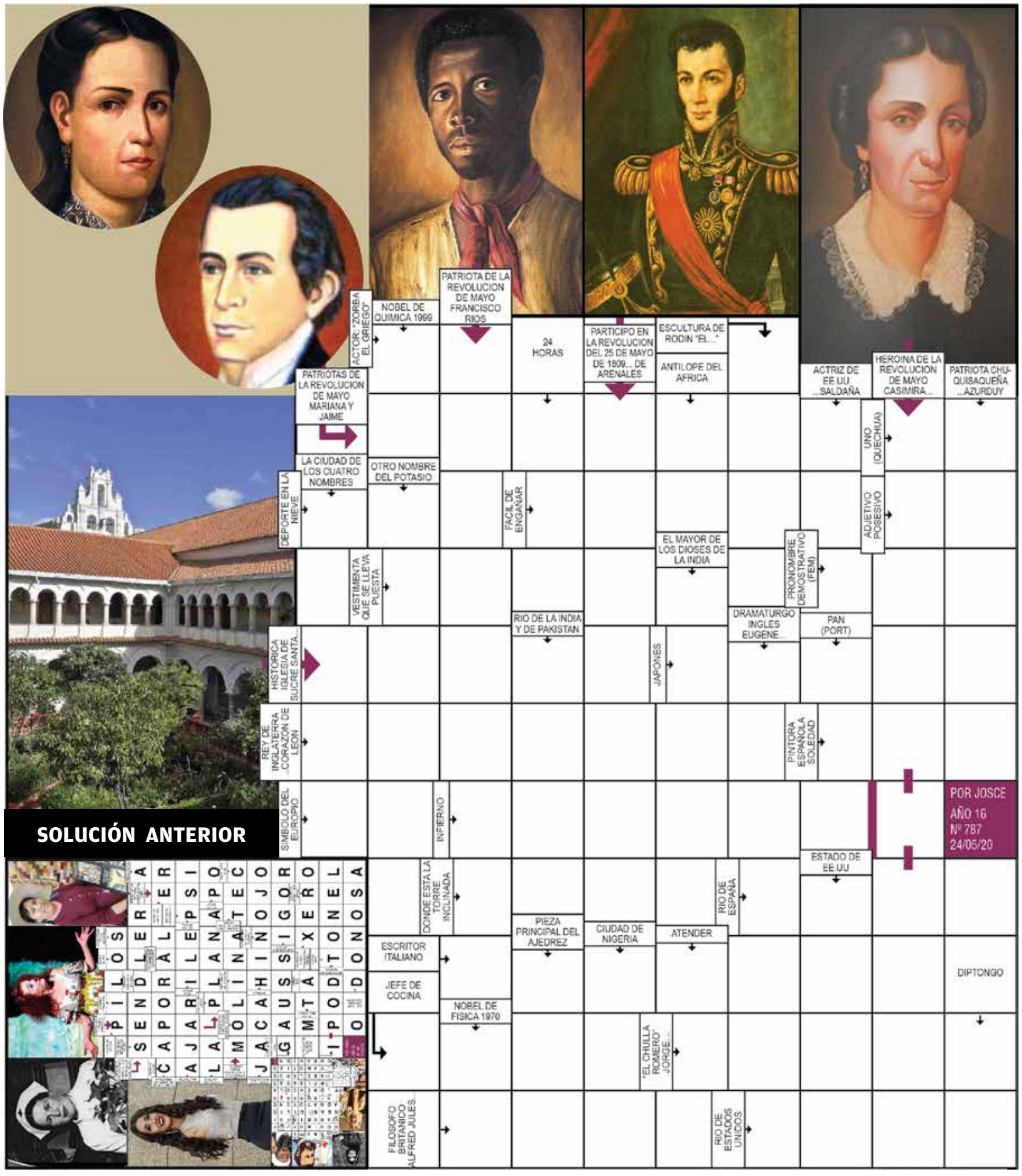
Esta lesión fue empeorando paulatinamente para, al final infectarse. Por suerte, el equipo médico del rodaje se percató del estado de la herida y envió a Hanks al hospital.

"Estuve allí durante tres días con algo que, lo creas o no, casi me mata", confesaba a las pocas semanas él a la BBC británica.

ACTOR Y PRODUCTOR. George Clooney tuvo pérdida del líquido raquídeo y su vida corrió serio peligro. EFE/EPA/ETTORE FERRARI

FAMOSA. La actriz estadounidense Anne Hathaway posa a su llegada al estreno de la película "Interstellar" en 2014, en Nueva York (EEUU). EFE/STEPHEN CHERNIN

PENSANDOH!

POR JOSCE
22 de mayo de 2020 • N°1093

Los Tiempos